

# Cada Niño Aprendiendo Cada Día



Octubre del 2005

Una carta la infancia, por el Departamento de Educación Estatal

Volumen 4, Issue 10

## LISTOS PARA APRENDER

### Libros que ayudan a hablar sobre los cambios

Por el Dr. Stan Steiner

Es importante hablar sobre los cambios en las vidas de los niños cuando éstos producen confusión, sobreactuación o una conducta intranquila de parte del niño. Aquí hay algunos libros que le ayudarán a tener un diálogo al respecto. "Tall," (Alto) por Jez Alborough, 2005, Candlewick Press. Para los niños pequeños el sentirse grande o alto puede cambiar de un momento a otro, dependiendo de donde usted está ubicado. Bobo, el pequeño chimpancé aprende sobre diferentes maneras en que el puede ser alto o pequeño. Este es un muy buen libro para aprender sobre el crecimiento.

"Opposites," (Opuestos) por Robert Crowther, 2005, Candlewick Press. Este es un inteligente libro interactivo para aprender sobre lo básico de los apuestos. Las interesantes ilustraciones con un formato muy bien planeado, cautiva la atención de los adultos.

"Dougal the Garbage Dump Bear," (Dougal, el osito del basural) por Matt Dray, 2004/2005, Kane/Miller. Esta aventura real es sobre un oso encontrado en un basural que inspira un proyecto de reciclaje que va más allá de nuestra imaginación.

"Things That Go: Baby Genius Series," (Cosas que se mueven: Series del Bebé genio) 2005, DK Publishing. Esta serie contiene excelentes fotos, texto muy simple para leer con niños y un formato duro para que los más pequeños interactúen con el libro también.

"Leaf Man," (El hombre hoja) Lois Ehlert, 2005, Harcourt. El otoño trae consigo una variedad de colores de hojas a través del país. En algún lugar dentro de los montones de hojas, está el hombre hoja esperando ser descubierto.

"Dear Baby: Letters from Your Big Brother," (Querida bebé: Cartas de tu hermano mayor) por Sarah Sullivan, 2005, Candlewick Press. Los hermanos tienen sus buenos y malos momentos, pero también es un asunto de perspectiva. El hermanito mayor, Miguel, pone sus pensamientos por escrito en cartas para su hermanita menor.

El Dr. Stan Steiner es el presidente del Departamento de Lectura y Escritura de la Universidad Estatal de Boise. Lo puede contactar al (208) 426-3962.



### Los padres juegan un importante rol en el mantener a los preescolares activos

Estimado lector:

Hay una gran preocupación en nuestro estado y en nuestra nación sobre el bienestar físico de nuestra nación. El mes pasado, escuchamos una gran discusión respecto a que si se deben aumentar o no los requisitos de educación física en las escuelas. Yo creo que mejorar la educación física es importante, y yo apoyo el esfuerzo de asegurar que los niños lleguen a ser unos adultos sanos.

Aumentar las expectativas para las escuelas, no disminuye el rol que las familias juegan en motivar la actividad física en los niños.

También se presentó una preocupación sobre el nivel de actividad de los preescolares.

Dos años atrás, la Asociación Nacional para deportes y preparación Física, hizo público las guías para padres de niños pequeños y de preescolares. Las guías fomentan



Dra. Marilyn Howard es la Superintendente de Instrucción Pública

las actividades físicas estructuradas y no estructuradas, para los más pequeños. Las guías aconsejan a los padres a que pongan en movimiento al niño o a la niña si él o ella ha estado inactivo por más de

60 minutos (esto no incluye la hora de siesta.)

Para ayudar a padres y a cuidadores de niños, incluimos más información en este boletín informativo mensual.

Otras medidas que pueden tomar las familias, incluye: Monitorear el tiempo que pasan mirando televisión y jugando juegos electrónicos;

Caminar por el barrio; Hacer actividades juntos como tareas del hogar o del jardín.

Consideren inscribir a su niño en deportes de la comunidad, en un gimnasio, o clases de baile.

Aun más importante, los padres pueden ser un buen modelo apagando la televisión ellos mismos, parándose del sillón, y uniéndose a las actividades de los niños.

## ACTIVIDAD FISICA

### Hágalos saltar con la actividad "Cruzando el río."

Educación Física (P.E.) Central es un sitio en la red ([www.pecentral.org](http://www.pecentral.org)) donde los educadores comparten lecciones para actividades orientadas a diferentes grupos de edades.

**Nombre de la actividad:** Cruzando el río

**Propósito de la actividad** —El propósito de esta actividad es de darle a los niños la oportunidad de practicar las habilidades de saltar y caer, mientras se destaca el braceo cuando se está saltando, y la caída en una posición balanceada, sin caerse.

**Materiales necesarios** – Algo para saltar por encima (cuerda, anillo, líneas de cinta adhesiva en el piso). Provea por lo menos un objeto por niño para que lo salte.)

**Descripción de la actividad**—Conduzca esta actividad en un gran espacio dentro o fuera de la

casa que tenga límites bien marcados para que los niños sepan donde pueden o no pueden moverse. Antes de comenzar la actividad, reparta las cuerdas o los anillos por todo el espacio de manera que estén planos en el suelo.

Explíqueles a los niños que darán un paseo por el bosque y que tendrán que cruzar el río. Pídale a los niños que caminen por todo el espacio y que cuando lleguen al río (cuerda, anillo o cinta en el suelo) ellos deben saltarlo sin mojarse.

Los niños deben trabajar esta actividad independientemente.

Para asistir a los niños en aprender los fundamentos del salto, los adultos deben inicialmente pedirles a los niños que despeguen del suelo con los dos pies, meciendo los brazos hacia delante cuando salten.

Cuando caigan, los niños deben caer en sus dos pies abriéndolos a la anchu-

ra de los hombros, para que tengan una ancha base de soporte cuando caigan. Después de caer, los niños deben proceder a un salto por sobre el río siguiente.

El énfasis debe ser puesto en la caída con los dos pies al mismo tiempo sin caerse para el lado.

Déle a los niños suficiente tiempo para movilizarse a través de los espacios y para saltar por sobre todos los ríos.

Por razones de seguridad, sugiera que los niños no se acerquen a más de dos pies agigantados de los otros niños, especialmente cuando están meciendo sus brazos para saltar o para caer.

Después de 3 a 5 minutos de saltos, los niños pueden necesitar un corto descanso (de 30 a 60 segundos) antes de continuar con esta actividad.



## CONSEJOS DE SEGURIDAD

### Consejos para la noche de Halloween para padres y niños

El Consejo Nacional de Seguridad tiene varios consejos para ayudar a los padres a asegurarse que sus hijos estén seguros durante la celebración de Halloween. Para más consejos visite: [www.nsc.org](http://www.nsc.org).

#### Diseño del disfraz

- Use solamente materiales inhibidores del fuego para los disfraces.
- Los disfraces deben quedarle suelto para que puedan ponerse ropa abrigada debajo de ellos.
- Los disfraces no deben ser tan largos que se conviertan en un peligro de tropezarse con ellos (las caídas son una de las causas más comunes de accidentes en Halloween.)
- Si sus niños pueden salir cuando está oscuro sus disfraces deben ser hechos con telas de colores claros. Tiras de cinta adhesiva reflectora (que refleja la luz) deben ser pegadas a los disfraces para que los niños sean visibles.

#### Diseños en las caras

- Las máscaras pueden obstruir la visión de su niño(a). Use maquillaje para la cara en vez de máscaras.
- Cuando compre maquillaje especial para Halloween fíjese que el paquete contenga ingredientes que están etiquetados como: "Hecho con colores aditivos americanos aprobados." "Probados en laboratorio," "Cumple con los estándares federales para cosméticos," o "No-Tóxico."
- Para su aplicación, siga las instrucciones del productor.
- Si usan máscaras, éstas deben tener aberturas en la nariz, en la boca y grandes hoyos para los ojos.

#### Accesorios

Los cuchillos, espadas y otros accesorios deben ser hechos de cartón de otro material flexible. No permita que los nidos lleven consigo objetos con punta o afilados.

Si a los niños se les permite salir a la calle cuando está oscuro, ellos deben llevar bolsas o sacos de colores claros o bordeados con cinta adhesiva reflectora.

- Llevar linternas le ayudará a los niños a ver mejor y para que los vean a ellos más claramente.

## NUTRICION

### Prueben hacer juntos estos entretenidos bocadillos de otoño

Durante este tiempo del año cuando los niños mayores van a la escuela, usted puede animar a sus hijos más pequeños a que gocen de los días un poco más fríos afuera de la casa.

Jugar en hojas apiladas y correr y saltar en el templado aire es una entretenida forma para que ellos hagan un ejercicio saludable y se relajen.

Sugiera una caminata por la tarde en un parque cercano o jueguen a descubrir cierto tipo de hojas, ramas,



nueces, u otros tesoros naturales que son tan abundantes durante el otoño.

Para bocadillos sanos, usted les puede pedir a sus niños que le ayuden a preparar "Hormigas en un centavo" o "Pescado en un arroyo."

#### Hormigas en un centavo

Para hacer las "Hormigas en un centavo", corte manzanas en cinco o seis rebanadas circulares, dejando las semillas y la cáscara intacta. Unte una cucharada de mantequilla de cacahuates en una de las rebanadas de manzana y luego ponga pasas encima. Los más pequeños pueden ayudarlo a untar la mantequilla de cacahuates y a poner las pasas encima.

## UN COMIENZO INTELIGENTE

### Hagan ejercicios de emparejamiento para desarrollar las habilidades de razonamiento

Estudios muestran que cuando los niños juegan a emparejar, están reforzando sus habilidades de razonamiento.

Los niños pequeños pueden subconscientemente agrupar artículos similares, pero es difícil para ellos el explicar por qué. Usted puede jugar con su niño(a) para ayudarlo a desarrollar su razonamiento y sus habilidades de comunicación.

#### Del nacimiento a 1 año

Muéstrele a su niño(a) diferentes fotos. Su niño(a) estará interesado(a) en nuevas cosas, por ejemplo en un gato en vez de un caballo. Él puede que no esté tan interesado en un caballo como en una vaca, porque le pueden parecer similares a él/ella.

Háblele a su niño(a) sobre las similitudes de las fotos y sus diferencias. Por ejemplo, "El caballo tiene cuatro patas. EL pato tiene alas y es amarillo."

De 1 a 3 años

Jueguen juegos de emparejar con su niño(a). Usted le puede pedir que le ayude a separar la ropa limpia.

Sepárele los calcetines, muéstrele un calcetín con rayas o de color, y pregúntele si los calcetines hacen pareja. Separen los calcetines. Pídale que le explique porque él/ella cree que los calcetines pertenecen al mismo grupo, más que al otro.

Si varios pares son muy similares, pídale que le explique porqué van juntos.

#### De 3 a 5 años

Doble un pedazo de papel en cuatro. Déle a su niño(a) una hoja y

#### Pescado en un arroyo

Usted puede hacer "Pescado en un arroyo", untando queso crema, o queso para untar, o mantequilla de cacahuete en un tallo limpio y seco de apio.

Luego deje que sus pequeños presionen galletitas "Goldfish" (pescaditos anaranjados) en el unte.

Deje que la imaginación de sus niños guíe sus manitas para hacer una obra de arte que en entretenido de hacer y aun mejor para comer.

Incluya un vaso de leche fría y tengan el perfecto bocadillo de la tarde después de los juegos al aire libre con los colores del otoño en su jardín o en el parque.

déjese una para usted.

En su propio papel, colorea en la mitad algunas banderas imaginarias, u otro dibujo con muchos colores tales como mariposas. Intercambien sus papeles, y traten de dibujar imágenes iguales. Pídale a su niño(a) que le hable sobre su dibujo.

#### Habilidades necesarias para el kindergarten

Habilidad de reconocer y de agrupar objetos similares, y comenzar a explicar cómo los grupos están formados.

#### Libros y otros recursos

"A Pair of Socks (Math Start Series, Matching, Level 1)", ("Un par de calcetines") por Stuart J. Murphy, HarperTrophy 1996; "All Mixed Up!: A Mixed-Up Matching Book", ("Todo está mezclado: Un libro de un enredado emparejamiento") por Julie Gukova, North-South Books, 2001.

## RECURSOS

### Sistema que apoya a niños con problemas emocionales.

Criar a un niño no es fácil. Si ese niño tiene un serio problema emocional (SED), cada paso para llegar a la adultez puede ser cuesta arriba. Para un padre o madre que está solo, o una familia que no cuenta con ayuda ni apoyo, la crianza del niño puede ser devastadora. Por lo que no inusual que padres de niños con SED, se sientan solos, impotentes, e inciertos sobre a quien recurrir por ayuda.



En comunidades de Idaho, gente que se preocupa se han juntado para ayudar a niños con SED y sus familias hacen de cada paso de sus vidas, un transcurso más llevadero.

Este "sistema de cuidado" esta compuesto por individuos que representan organizaciones públicas y privadas, tales como de salud mental, educación, negocios, justicia juvenil, y grupos que apoyan

para padres.

Para más información sobre el Sistema de Cuidado de Idaho, servicios y apoyo disponible en su área, llame al Idaho Careline al 211 ó 1 (800) 926-2588 o visite su nuevo sitio al [www.idahosystemofcare.org](http://www.idahosystemofcare.org).

Padres también pueden contactar la Federación de Familias de Idaho (Idaho Federation of Families), una organización de apoyo de Idaho para familias con niños afectados por SED, en la Internet en [www.idffcmh.org](http://www.idffcmh.org) o llamando al 1 (208) 433-8845.